हिन्दुस्तान

मनोरंखी

शनिवार, 22 अगस्त, 2020

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

कवर स्टोरी

मेकअप के नए ट्रेंड्स

हिन्दुस्तान के साथ निःशुल्क

VISIT…

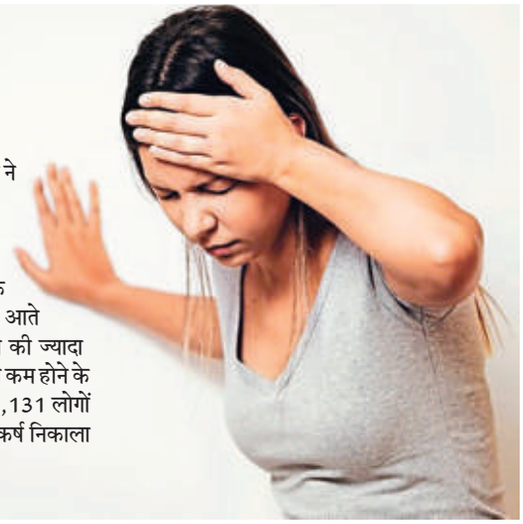
दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

आपके हाथों में है आपकी खुशियां

अगर आप किसी से पूछें कि उसे जिंदगी में क्या चाहिए तो उसका जवाब संभवतः होगी, खुशी। लोग बहुत तेजी से इस बात को महसूस कर रहे हैं कि रुपया-पैसा, ऐश-ओ-आराम से ज्यादा हमारी खुशियां महत्वपूर्ण हैं। एक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के द्वारा हाल ही में किए गए सर्वे में यह पाया गया कि हम जितना जानते हैं, उससे ज्यादा हमारी खुशियों की कमान हमारे पास है। इस ऑनलाइन सर्वे में 1,155 लोगों से बस दो ही सवाल पूछे गए। क्या आपकी खुशियां आपके कंट्रोल में हैं? पिछले एक साल में अपनी खुशियों को एक से दस के स्केल पर आप कितना नंबर देंगे? सर्वे में शामिल 89% लोगों का मानना था कि खुशियों को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

आपको तो नहीं आते हैं चक्कर?



अचानक बहुत तेजी से खड़े होने पर हम सभी ने कभी-न-कभी चक्कर महसूस किया है। पर, अगर आपके साथ लगातार ऐसा हो रहा है तो यह चिंता की बात है। न्यूरोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक अगर अकसर खड़े होने पर आपको चक्कर आते हैं, तो उम्र बढ़ने पर आपको डिमेंशिया होने की ज्यादा आशंका है। यह चक्कर अचानक से रक्तचाप कम होने के कारण आता है। औसतन 73 आयु वर्ग के 2,131 लोगों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

ब्लूबेरी खाएं, मांसपेशी मजबूत बनाएं

नियमित रूप से व्यायाम करने के फायदे हैं, तो नुकसान भी हैं। मांसपेशियों का डैमेज होना उनमें से एक नुकसान है। मांसपेशियों को हुए इस नुकसान की भरपाई के लिए हम सब कुछ खास खाद्य पदार्थों पर निर्भर होते हैं। कॉर्नेल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक इस काम में ब्लूबेरी खासतौर से महिलाओं के लिए उपयोगी साबित हो सकता है। अलग-अलग आयु वर्ग की महिलाओं पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। अध्ययन की रिपोर्ट न्यूट्रिशन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

प्रेग्नेंसी के तार जुड़े हैं दिल की सेहत से

दिल हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, पर हमारी खराब जीवनशैली का इस पर नकारात्मक असर पड़ता है। सीएडी यानी कोरोनरी आरट्री डिजीज दिल से जुड़ी सबसे आम बीमारियों में से एक है और महिलाओं का इस बीमारी का खतरा ज्यादा होता है। मेनोपॉज नाम की पत्रिका में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक जो महिला तीन या उससे ज्यादा बार प्रेग्नेंट हो चुकी होती हैं, उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। मेनपॉज हो चुकीं 1,500 से ज्यादा महिलाओं पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

मास्क छुपा नहीं पाएगा आपकी खूबसूरती

मास्क आने वाले कुछ समय के लिए हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुका है। अब सवाल है कि जब चेहरा मास्क से छुपा रहेगा तो मेकअप कैसे किया जाए? इसी गुत्थी को सुलझा रही हैं मोनिका अग्रवाल

मार्च के अंत में लॉकडाउन लगने के बाद जैसे सब कुछ ठहर सा गया था। इस ठहराव से लगभग सभी लोग और सारी इंडस्ट्री प्रभावित हुई। यहां तक कि कॉस्मेटिक इंडस्ट्री भी। दरअसल, कोरोना महामारी के फैलने के बाद चेहरे पर मास्क लगाना अनिवार्य हो गया। सरकार ने बाहर निकलने पर मास्क ना लगाने वालों से जुर्माना वसूलना शुरू कर दिया है। साथ ही वर्क फ्रॉम होम जैसी सुविधाओं ने नियमित रूप से थोड़ा-बहुत मेकअप करने की जरूरत को भी खत्म कर दिया। हकीकत में तो मेकअप करने से महिलाएं न सिर्फ सुंदर दिखती हैं बल्कि आत्मविश्वास से भी लबरेज रहती हैं। महिलाओं के लिए मेकअप किसी कला से कम नहीं। पर, मास्क की अनिवार्यता से चेहरे के सभी जरूरी फीचर्स छुप जाते हैं। इसी वजह से, महिलाओं ने लॉकडाउन की शुरुआत में मेकअप से दूरी बनानी शुरू कर दी। जिसका असर मेकअप

बच्चों को इससे बचाकर रखिए

सालों पहले जापान में एक बीमारी पहचान में आई थी। जिसके शिकार थे बच्चे। धीरे-धीरे पैर फैलाते नब्बे के दशक में वो बीमारी भारत भी पहुंच गई। कोरोना के चलते इस बीमारी को फिर से विस्तार का मौका मिल गया। क्या है यह बीमारी, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

का वासाकी, नाम सुना होगा, पर क्या बीमारी के तौर पर इसे आप जानती हैं? नहीं, तो जान लीजिए। विश्व के 60 देशों में इसकी मौजूदगी की तस्दीक हो चुकी है। भारत भी इससे अछूता नहीं है। बीते सालों में प्रति एक लाख बच्चों में 5.35 प्रतिशत की दर से बच्चों को अपने चपेट में ले रहा है। पांच साल से कम उम्र के बच्चे इसकी चपेट में आसानी से आते दिखे। जानकारों की मानें तो कोविड-काल में इसकी दर में बढ़ोतरी देखी जा रही है, वो भी बदले लक्षणों के साथ। या यूं कह लें कोविड से संक्रमित हुए बच्चों में कावासाकी होने की आशंका ज्यादा दिख रही है।

जानें कावासाकी को

इस रोग की उत्पत्ति के बारे में कुछ साफ कहा नहीं जा सकता। जानकार ऐसा मानते हैं कि यह एक वायरल बीमारी है। इस रोग के नाम का इतिहास कुछ यूं है। इसकी खोज पहली बार जापान के बाल रोग विशेषज्ञ टोमिसाकु कावासाकी द्वारा की गई थी। लिहाजा, उनके नाम से ही इसका नामकरण हो गया। यह बीमारी बच्चों में होती है। आमतौर पर यह पांच साल तक के बच्चों में देखी जाती है। पर, इसके शिकार 15 साल तक के बच्चे भी हो सकते हैं। हां, यह बात अलग है कि बढ़ती उम्र के साथ यह समस्या होने की आशंका में कमी आ जाती है।

कैसे होती है पहचान?

किसी भी बीमारी को पहचानने के कुछ खास लक्षण होते हैं। जिनकी मौजूदगी आपको आगाह और चिकित्सक को इलाज करने की दिशा दिखाती है। ऐसे ही कुछ खास लक्षण हैं जो कि कावासाकी की जद में आने पर आपके बच्चे में नजर आ सकते हैं। इस बाबत बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. आर.सी. गुप्ता कहते हैं कि इसके लक्षण आने पर दो-चार दिन तक अंदाज नहीं लगाया जा सकता है। चार-पांच दिन तेज बुखार आने के बाद ही इसका पता चलता है। तेज बुखार के साथ इसके लक्षणों में से कोई भी चार होने पर यह समस्या हो सकती है। पहला लक्षण है, आंखों का लाल होना, उनमें जलन होना। ऐसे में आंखों में गंदगी नहीं आती और न ही वो चिपकती हैं। इसके अलावा इस बीमारी के लक्षण हैं: होंठ, गले और जीभ में लालिमा का आ जाना और हाथों व पैरों में सूजन हो जाना। यहां गौर करने वाली एक बात यह भी है कि यह सूजन दबाने पर गड्ढा नहीं छोड़ती। नाखून खुरदरे होने लग जाते हैं। अगर आपके बच्चे की गर्दन पर एक अकेली गांठ नजर आती है, तो वो भी इस बीमारी का एक लक्षण हो सकता है।

यह है उपचार

अब बारी आती है उपचार की। इस बीमारी का उपचार क्या है? कावासाकी का इलाज आमतौर एंटी इंफ्लामेट्री दवाओं से और साथ में आईवीआईजी यानी इंट्रावेनस इम्यूनोग्लोबिन से किया जाता है। आईवीआईजी की एक ही खुराक से ज्यादातर बच्चों का बुखार गायब हो जाता है और उनकी तबीयत बेहतर होने लगती है।

कोरोना काल में हुआ इजाफा

आप बार-बार सुन ही रही होंगी कि बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण वे कोरोना के आसान शिकार बन रहे हैं। पर, इस बात को लेकर पहले से सतर्क रहें कि कोरोना पॉजिटिव बच्चों को कावासाकी होने का खतरा भी बढ़ जाता है। जानकारों की मानें तो कोविड पॉजिटिव पाए गए बच्चों में अब एटिपिकल कावासाकी और मल्टीसिस्टम इनफ्रेमेट्री सिंड्रोम एमआईसी के लक्षण दिखाए दे रहे हैं। जिसमें बच्चों को तेज बुखार तो आता है, लेकिन आंखों में लालिमा, चिड़चिड़ापन, उल्टी, हाथों-पैरों में सूजन आदि जो कावासाकी के लक्षण हैं, नजर नहीं आते। लिहाजा, इसे पहचानना कठिन हो जाता है। अब तक आपको इसकी जटिलता का अंदाजा लग गया होगा। महामारी के इस दौर में अप्रैल में कावासाकी का पहला मामला यूएसए में नजर आया था और अब इसके मामले भारत में भी तेजी से देखने को मिल रहे हैं। आप सोच रही होंगी कि ऐसे में कावासाकी को पहचाना कैसे जाएगा? ऐसी स्थिति में बच्चे तेज जलन महसूस करते हैं। यह आपके लाडले की सेहत के लिए कितना गंभीर है इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि बच्चे इसके कारण ब्रेन स्ट्रोक और हृदयघात का शिकार भी बन जाते हैं। इस बाबत डॉ. गुप्ता कहते हैं कि इस बीमारी में दिल की धमनियों में बदलाव आ जाता है। वो या तो सिकुड़ जाती हैं या फिर फैल जाती हैं, जो आगे चलकर हृदय की समस्याओं का कारण बन जाता है। जानकार यह सलाह भी देते हैं कि कावासाकी की पुष्टि होने के बाद यह भी तय कर लिया जाए कि इसका ताल्लुक कोविड से है कि नहीं। इसको जानने के दो तरीके हैं। एक नाक से टेस्ट करके जिससे कई बार टेस्ट करने पर रिपोर्ट नकारात्मक आ जाती है। दूसरा तरीका है एंटी बॉडी टेस्ट। जब आप यह परीक्षण करते हैं तो बढ़े हुए आईजीजी स्तर से कोविड संक्रमण के प्रमाण मिल जाते हैं।

सफलता हो तो ऐसी !

ऐश्वर्या श्योराण...ये एक ऐसा नाम, जो पिछले कुछ सप्ताह से कई लोगों को कुछ कर दिखाने की प्रेरणा दे रहा है। ये देश की वो युवा हैं, जिन्होंने ब्यूटी पेजेंट में हिस्सा लेकर जीता। इसके बाद उन्होंने सिविल सेवा परीक्षा-2019 में देश भर में 93 वां स्थान पाया है। ऐश्वर्या की कहानी बता रही हैं चयनिका निगम

साल 2017 में रोहतक की मानुषी छिल्लर ने 'मिस वर्ल्ड' का खिताब जीता तो सबको उनकी एक बात बहुत पसंद आई थी। वो डॉक्टर बनने वाली थीं और पढ़ाई में कड़ी मेहनत के बाद उन्होंने मॉडलिंग की दुनिया में भी अपना दमखम दिखाया था। एक बार फिर किसी ने यही कमाल किया है, लेकिन मामला थोड़ा उल्टा है। इस बार पढ़ाई से मॉडलिंग का नहीं बल्कि मॉडलिंग से पढ़ाई का सफर पूरा किया गया है, वो भी देश में 93वीं रैंक के साथ।

बात हो रही है ऐश्वर्या श्योराण की। जिन्होंने देश ही नहीं दुनिया की सबसे कठिन परीक्षा मानी जाने वाली यूनियन सर्विस पब्लिक कमीशन (यूपीएससी) बिना किसी कोचिंग के ही पास कर ली है, वो भी पहली बार में। तारीफ सिर्फ इतनी भर नहीं है, ऐश्वर्या इसके पहले मॉडलिंग में भी कमाल कर चुकी हैं। उन्होंने सिर्फ रैंप वॉक नहीं की है, बल्कि मिस इंडिया-2016 की फाइनलिस्ट में से एक रही हैं। मतलब उनके सामने पहले मॉडलिंग और फिर फिल्मों में जाने का रास्ता बिलकुल साफ था। लेकिन उन्होंने ग्लैमर से बिल्कुल विपरीत दिशा में जाकर सिविल सर्विसेज में अपना झंडा गाड़ने की सोची और अपने इस सपने को पूरा भी किया।

'ऐश्वर्या राय' से मिला नाम

दिल्ली के श्रीराम कॉलेज आफ कॉमर्स से पढ़ाई करने वाली ऐश्वर्या श्योराण का नाम ऐसा है कि सबसे पहले ऐश्वर्या राय बच्चन का ही चेहरा सामने आता है। इन दोनों नामों में समानता तो है ही, साथ ही एक नाम दूसरे से प्रेरित भी है। दरअसल सालों पहले 1997 में जब ऐश्वर्या का जन्म हुआ, तब तक ऐश्वर्या राय मिस वर्ल्ड बन कर प्रसिद्ध हो चुकी थीं। ऐसे में श्योराण की मां सुमन ने यही नाम अपनी बेटी के लिए चुन लिया। उन्होंने सोचा था कि बेटी भी ऐसा ही कुछ कमाल करेगी और मॉडलिंग में नाम कमाएगी। उनकी होनहार बेटी ने ऐसा किया भी।

मेहनत सबसे जरूरी

1997 में हरियाणा के सिरसा में जन्मीं ऐश्वर्या मानती हैं कि मेहनत ही हर सफलता की कुंजी है। फिर क्षेत्र चाहे कोई भी हो। उन्होंने भी मेहनत को ही अपना साथी बना लिया था। वो कहती हैं, 'मैं पढ़ाई में हमेशा से अच्छी रही हूं, इसलिए सोचा कि एक बार सिविल सेवा परीक्षा में जरूर बैठूं। इसके लिए मैंने मॉडलिंग से एक साल की छुट्टी ली थी और सोचा कि एक बार पूरी मेहनत से ये परीक्षा देकर देखती हूं। मैंने वही किया भी। इसके लिए उन्होंने साल 2018 में ही अपने सारे मॉडलिंग असाइनमेंट पूरे कर दिए थे।'

10+8+6 वाला फॉर्मूला

अपनी मेहनत का उन्होंने एक फॉर्मूला बनाया था। ये फॉर्मूला था 10+8+6। ये फॉर्मूला कहने को समय का बंटवारा भर है, लेकिन इसी के सहारे ऐश्वर्या ने अपना सपना पूरा किया है। इस फॉर्मूले में 10 का मतलब पढ़ने के घंटे और 8 का मतलब सोने के घंटे हैं। जबकि 6 घंटे उन्होंने बाकी कामों के लिए निर्धारित किए थे।

तकनीक की गुलामी

ऐश्वर्या ने जब यूपीएससी परीक्षा देने की सोची थी तो सबसे पहले उन्होंने सोशल मीडिया से दूरी बना ली थी। वो मानती हैं, 'अगर सुबह उठकर आप बाकी कामों से पहले इंस्टाग्राम देखते हैं तो मान लीजिए कि तकनीक ने आपको गुलाम बना लिया है। जबकि तकनीक इंसान की गुलाम होनी चाहिए, तब ही इसके फायदे हैं।' यही वजह रही कि ऐश्वर्या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से दूर ही रहीं। वो मानती हैं, इससे उनका काफी समय बचा। पढ़ाई के लिए जरूरत के समय ही उन्होंने इंटरनेट का सहारा लिया था।

ऐश्वर्या के परिवार का ताल्लुक राजस्थान के चुरू से है और वो अब उसी राज्य में कार्यरत भी होंगी। उन्हें आईएएस या आईएफएस में से किसी एक का चुनाव करना होगा। ऐश्वर्या आगे चलकर गरीब और वंचितों के लिए काम करना चाहती हैं। महिला सशक्तिकरण पर भी उनका पूरा ध्यान रहेगा।

मॉडलिंग बस शौक तक

एनसीसी तेलंगाना बटालियन के कमांडिंग आफिसर कर्नल अजय कुमार की बेटी ऐश्वर्या ने सिविल सेवा को खुद चुना है, लेकिन मॉडलिंग पहले-पहल उनका चुनाव नहीं थी। मॉडलिंग का उन्हें मौका मिला और उन्होंने किस्मत आजमा ली। दरअसल शॉपिंग के लिए वो एक बार मॉल गई हुई थीं। उस वक्त वहां फ्रेश फेस की एक प्रतियोगिता हो रही थी। ऐश्वर्या ने यूं ही इसमें भाग लिया और जीती भीं। यहीं से उनकी मिस इंडिया तक की यात्रा शुरू हुई, जिसमें वो फाइनलिस्ट भी बनीं। उन्होंने कई नामी ब्रांड के लिए मॉडलिंग भी की। लक्मे फैशन वीक के लिए ऐश्वर्या ने वॉक भी किया था।

लौकी भी लगेगी अब शानदार!

लौकी से होने वाले फायदों की फेहरिस्त काफी लंबी है, फिर भी इसे पसंद करने वाले लोग कम ही हैं। लौकी से भी टेस्टी डिश बनाना संभव है। इससे बनने वाली कुछ रेसिपीज बता रही हैं, प्रियंका प्रवीण

लौकी की चटनी

कितने लोगों के लिए : 06

कुकिंग टाइम 25 मिनट

सामग्री

- छिलके के साथ कटी लौकी- 1 कप
- टमाटर- 2
- मिर्च- 2
- नमक- स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर- 1 चम्मच
- तेल- 2 चम्मच
- सरसों- 1 चम्मच
- मेथी- 1 चम्मच
- धुली उड़द दाल- 1 चम्मच
- सूखी लाल मिर्च- 5
- हींग- 1/2 चम्मच
- धनिया पत्ती- 5 चम्मच
- इमली का पेस्ट- 1 चम्मच

विधि

पैन में तेल गर्म करें और उसमें सरसों, मेथी व उड़द दाल डालें। जब सरसों चटकने लगे तो पैन में लाल मिर्च और हींग भी डाल दें। दस सेकेंड बाद सभी सामग्री को पैन से निकालकर एक कटोरी में रख लें। अब उसी पैन में थोड़ा-सा तेल और गर्म करें। उसमें हरी मिर्च, धनिया पत्ती, टमाटर और लौकी डालें। हल्दी और नमक डालकर लौकी के मुलायम होने तक पकाएं। गैस ऑफ करें और लौकी को ठंडा होने दें। अब सभी सामग्री को इमली और आधे तड़के के साथ ग्राइंडर में डालें और पीस लें। जरूरत हो तो दो से तीन चम्मच पानी भी डालें। अब बचे हुए तड़के को चटनी में डालकर मिलाएं और डोसा व इडली आदि के साथ सर्व करें।

लौकी-पुदीना जूस

कितने लोगों के लिए:01

कुकिंग टाइम: 15 मिनट

सामग्री

- लौकी- 1
- कटा अदरक- 1 टुकड़ा
- पुदीना- 1 गुच्छा
- काला नमक- स्वादानुसार
- नीबू- 2
- शहद- 1 चम्मच

विधि

लौकी का छिलका छीलकर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। जूसर में लौकी, पुदीना और अदरक डालें और जूस निकाल लें। एक जग में जूस डालें और उसमें काला नमक, दो नीबू का रस और शहद मिलाकर सर्व करें।

भरवां लौकी

कितने लोगों के लिए : 04 | कुकिंग टाइम 50 मिनट

सामग्री

● लौकी- 1 ● कटा प्याज- 2 ● बारीक कटा टमाटर- 2 ● लाल मिर्च पाउडर- 1 ● हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच ● धनिया पाउडर- 1 चम्मच ● जीरा- 1 चम्मच ● तेल- 4 चम्मच ● चीनी- 1 चम्मच ● कसूरी मेथी- 1 चम्मच ● नमक- स्वादानुसार ● बारीक कटी धनिया पत्ती- 5 चम्मच

भरावन के लिए ● पनीर- 1 कप ● जीरा- 1 चम्मच ● बारीक कटा प्याज- 1 ● बारीक कटी शिमला मिर्च- 1 ● बारीक कटी मिर्च- 1 ● धनिया पाउडर- 1 चम्मच ● लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच ● नमक- स्वादानुसार ● फ्रेश क्रीम- 1 चम्मच

विधि

भरवां लौकी बनाने के लिए हम सबसे पहले भरावन तैयार करेंगे। पैन में एक चम्मच तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे तो उसमें बारीक कटा एक प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। अब बारीक कटी शिमला मिर्च, कद्दूकस किया पनीर, नमक, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं। दो से तीन मिनट तक पकाएं और उसके बाद गैस ऑफ कर दें। भरावन को ठंडा होने दें। अब लौकी का छिलका छील लें। एक बड़े बर्तन में पर्याप्त मात्रा में पानी, एक चम्मच नमक और साबुत लौकी डालें। लौकी को उबाल लें। जब लौकी ठंडी हो जाए तो उसके दोनों किनारों को काटें और लौकी को चम्मच की मदद से बीच से खोखला कर लें। पैन में दो चम्मच तेल गर्म करें और से लौकी को पैन में डालकर सुनहरा होने तक पकाएं। अब लौकी में तैयार भरावन को भरें और लौकी को एक-एक इंच के टुकड़े में काट लें। भरी हुए लौकी के टुकड़ों को फिर से पैन में डालकर चार से पांच मिनट तक पकाएं। अब बारी आती है ग्रेवी बनाने की। इसके लिए पैन में एक चम्मच तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे तो पैन में बारीक कटा प्याज डालें और उसे सुनहरा होने तक भूनें। अब टमाटर को पैन में डालक पकाएं। जब टमाटर अच्छी तरह से गल जाए, तो पैन में हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, नमक और बची हुई भुर्जी डालकर मिलाएं। तीन-चार मिनट बाद गैस ऑफ करें और हैंड ब्लेंडर की मदद से पैन में ही मसालों का पेस्ट तैयार कर लें। एक कप पानी पैन में डालकर मिलाएं और दो-चार मिनट बाद पैन में चीनी, कसूरी मेथी और लौकी के टुकड़े डालें। ग्रेवी गाढ़ी होने तक पकाएं। धनिया पत्ती और क्रीम से गार्निश कर सर्व करें।

लौकी थेपला

कितने लोगों के लिए : 04 | कुकिंग टाइम 50 मिनट

सामग्री

● आटा- 1 1/2 कप ● बेसन- 1/2 कप ● कद्दूकस की हुई लौकी- 1 कप ● बारीक कटी मिर्च- 1 ● बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच ● अदरक का पेस्ट- 1 चम्मच ● हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच ● लाल मिर्च पाउडर- 2 चम्मच ● गरम मसाला पाउडर- 1 चम्मच ● दही- 2 चम्मच ● घी- आवश्यकतानुसार ● नमक- स्वादानुसार

विधि

एक बर्तन में सभी सामग्री को डालकर अच्छी तरह से गूंद लें। गूंदने के लिए पानी का इस्तेमाल नहीं करें, क्योंकि लौकी पानी छोड़ेगा। गूंदने के बाद आटे को ढककर नहीं रखें बल्कि तुरंत थेपला तैयार करें। इसके लिए गूंदे हुए आटे से लोई काटें। उसमें सूखा आटा लगाकर थेपला बेल लें। तवा गर्म करें और घी लगाकर थेपला को दोनों ओर से सुनहरा होने तक पकाएं। थेपला को मुलायम बनाने के लिए उसमें पर्याप्त मात्रा में घी या तेल लगाएं। आम के अचार के साथ थेपले को सर्व करें।

देखभाल का कोना

चींटियों से मिलेगा छुटकारा

● विनिगर से कई घरेलू उपाय किए जाते हैं, इसलिए इसे अपने घर में जरूर रखें। पानी और विनिगर को बराबर मात्रा में मिलाकर इससे किचन काउंटर, कोने और ऐसी जगहें जहां चीटियां पाई जाती हैं, वहां पोंछा लगा दें। इसे पूरे दिन कई बार दोहराएं। चीटियों को विनिगर की स्मेल बुरी लगती है। इस पोंछे की वजह से चीटियां जिस ट्रेल स्मेल को सूंघकर आगे चलती हैं वह भी हट जाएगी।

● बोरैक्स और चीनी मिलाकर ऐसी जगह रख दें, जहां चीटिंया इसे आसानी से ढूंढ़ लें। लेकिन घर पर छोटे बच्चे और पालतू जानवर हैं तो सावधान रहें, यह उनको नुकसान पहुंचा सकता है।

● जहां चीटियां हों वहां खीरे वगैरह के छिलके रख दें। ये छिलके चीटियां नहीं पसंद करतीं। आप नींबू और संतरे के छिलके भी रख सकते हैं।

● चीटियां आटा देखकर भी भागती हैं इसलिए आपको जहां चीटियां और उनका अड्डा दिखे वहां आटा छिड़क सकती हैं।

● दरवाजों और चीटियों के रास्ते पर नमक डालकर रखिए और फर्क देखिए।

कुकरी टिप्स

मन्नू मैडम बता रही हैं

● कुछ ही लोगों को ही ये मालूम होगा कि लौकी खाने से वजन कम होता है। किसी भी दूसरी चीज की तुलना में लौकी ज्यादा तेजी से वजन कम करती है। आप चाहे तो लौकी का जूस नियमित रूप से पी सकती हैं। इसके अलावा इसे उबालकर, नमक डालकर भी खा सकती हैं।

● लौकी में प्राकृतिक तौर पर पानी होता है। ऐसे में इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरे की रंगत निखरती है। आप लौकी का एक टुकड़ा लेकर उसे अपने चेहरे पर भी रगड़ सकती हैं। इससे भी रंगत निखरता है। ●

● मधुमेह के रोगियों के लिए लौकी किसी वरदान से कम नहीं है। प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट लौकी का जूस पीना मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

● अगर आपको पाचन क्रिया से जुड़ी कोई समस्या है तो लौकी का जूस आपके लिए बेहतरीन उपाय है। लौकी का जूस काफी हल्का होता है और इसमें कई ऐसे तत्व होते हैं जो कब्ज और गैस की समस्या में राहत देने का काम करते हैं।

● लौकी में कई तरह के प्रोटीन, विटामिन और लवण पाए जाते हैं। इसमें विटामिन-ए, विटामिन-सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम और जिंक पाया जाता है।

● लौकी का नियमित सेवन दिल के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इससे शरीर में हानिकारक कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता और दिल सेहतमंद रहता है।

सही आहार से पूरा होगा बच्चे का सपना

आहार को अपनी जिंदगी में हम उतना महत्व नहीं देते, जितना हमें देना चाहिए। खानपान में किस तरह के बदलाव से गर्भधारण का सपना साकार होगा, बता रही हैं न्यूट्रिशनिस्ट रिजुता दिवाकर

बच्चे का सपना अमूमन हर जोड़ा देखता है। किसी के लिए अपने इस सपने को सच में तब्दील करना बहुत आसान होता है, तो कई जोड़ों की सारी जमा-पूंजी इस कोशिश में खत्म हो जाती है। आधुनिक जीवनशैली, व्यायाम और सही डाइट की कमी और लाइफस्टाइल से जुड़ी कई बीमारियों के कारण इंफर्टिलिटी अब भारत के साथ-साथ दुनिया भर में एक आम समस्या बन चुकी है। इंडियन सोसाइटी ऑफ असिस्टेड रिप्रोडक्शन द्वारा जारी किए गए एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत की जनसंख्या का 10 से 14 प्रतिशत हिस्सा इस वक्त इंफर्टिलिटी से जूझ रहा है। आंकड़ों की मानें तो शहरी क्षेत्र में हर छह में से एक जोड़े को प्राकृतिक तौर पर गर्भधारण करने में परेशानी आ रही है।

जन्मजात परेशानियों के साथ-साथ पीसीओएस, एंडोमेट्रियॉसिस, फैलोपिन ट्यूब से जुड़ी समस्याएं, एसटीडी, तनाव और खराब जीवनशैली आदि इंफर्टिलिटी के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होते हैं। अगर आपकी इंफर्टिलिटी का कारण कोई बीमारी नहीं है तो आप अपनी जीवनशैली में सुधार लाकर और डाइट में कुछ खास तरह के खाद्य पदार्थों को शामिल कर गर्भधारण से जुड़ी अपनी इस समस्या पर काबू पा सकती हैं।

एक चीज जो सामान्य तरीके से गर्भधारण को बढ़ावा देती है, वह है इंसुलिन सेंसिटिविटी। अपने शरीर की इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाने के लिए अपना लीन बॉडी वेट बढ़ाने पर ध्यान देना होगा। शरीर की कुल वसा और वजन को डिवाइड करने पर जो मात्रा आती है, उसे लीन बॉडी वेट या लीन बॉडी मास कहते हैं। इस काम में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होती है, हमारे खानपान की। क्या खाएं और क्या न खाएं कि शरीर का लीन बॉडी मास बढ़े और प्राकृतिक तरीके से गर्भधारण की संभावना बढ़े, आइए जानें:

पैकेज्ड फूड से बढ़ाएं दूरी

अगर आपको गर्भधारण में परेशानी का सामना करना पड़ रह है तो सबसे पहले अपनी जिंदगी से पैकेज्ड फूड को बाहर कीजिए। पैकेज्ड फूड की श्रेणी में सिर्फ चिप्स और चॉकलेट आदि ही नहीं आते हैं, बल्कि वे खाद्य पदार्थ भी आते हैं जिन्हें हेल्दी बताकर चुपके से हमारी डाइट चार्ट का हिस्सा बना दिया गया है, जैसे कॉर्नफ्लेक्स, डिब्बाबंद जूस और बिस्कुट आदि भी। इसके अलावा लो-फैट दही, चीज और यहां तक कि आइसक्रीम से भी दूरी बना लें।

खाना, थोड़ा ही अच्छा

खाना खाते वक्त आपको मालूम होना चाहिए कि कब रुकना है। पहले सोचकर देखें कि आपको कितनी भूख लगी है और फिर जितनी भूख लगी है, उसकी तुलना में आधा खाना प्लेट में लें। धीरे-धीरे, खूब अच्छी तरह से चबाकर खाना खाएं। जब कम-कम मात्रा में खाना पेट के भीतर पहुंचता है, तो न सिर्फ आंत में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की मात्रा बढ़ती है बल्कि शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर हो जाता है। खाना खाते वक्त किसी भी तरह से गैजेट से दूर रहें ताकि आपको पता चल सके कि पेट कब भर गया। साथ ही तीन से पांच चम्मच घी को अपनी हर दिन की डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं।

पैकेज्ड फूड से जुड़ा एक नियम बना लें और हमेशा उस नियम को अपनाएं। जिस पैकेज्ड फूड कोई एक खास पोषक तत्व होने का ही दावा किया गया हो, उसे अपनी डाइट का हिस्सा नहीं बनाएं।

चटनी और अचार से प्यार

चटनी और अचार आदि न सिर्फ हमारे खाने को चटपटा बनाते हैं, बल्कि इंसुलिन सेंसिटिविटी भी बढ़ाते हैं। हमें बताया नहीं जाता, पर चटनी और अचार विटामिन बी12 के बहुत अच्छे स्रोत होते हैं। यहां तक ये शरीर में प्राकृतिक तौर पर विटामिन-बी12 की निर्माण प्रक्रिया को भी बढ़ावा देते हैं। सुबह के नाश्ते या दोपहर के खाने के साथ एक चम्मच अचार और दोपहर या रात के खाने के साथ दो-तीन चम्मच चटनी हर दिन खाएं।

घर में दही जमाएं, खूब खाएं

घर में दही जमाना सीखें और नियमित रूप से घर में तैयार दही खाएं। इसमें पाचन तंत्र की सेहत को दुरुस्त रखने वाले ढेरों गुड बैक्टीरिया, अमिनो एसिड और विटामिन-बी होते हैं। पोषक तत्वों के लिहाज से घर में जमाए गए दही और बाजार में मिलने वाले प्रोबायोटिक योगर्ट की कोई तुलना ही नहीं है। घर में बना दही इस मामले में अव्वल है। कई तरह के पोषक तत्व प्रदान करने के साथ ही यह आपको एक्ने से बचाएगा, पीरियड के दौरान कुछ मीठा खाने की इच्छा को शांत करेगा और साथ ही जब एक बार आप प्रेग्नेंट हो जाएंगी तो आपको एसिडिटी से भी बचाएगा।

खाएं मौसमी फल-सब्जियां

मौसमी साग-सब्जियों और फलों को अपने खानपान का हिस्सा बनाएं। विदेशी फल-सब्जियां देखने में भले ही खूबसूरत लगते हैं, पर वे सेहत को कुछ खास फायदा नहीं पहुंचाते। फल-सब्जियों की खरीदारी के लिए मॉल की जगह लोकल मंडी का रुख करें। यहां आपको न सिर्फ तरह-तरह की बल्कि ज्यादा स्वादिष्ट फल व सब्जियां मिलेंगी। आपके खानपान में जितनी विविधता होगी, आपकी आंत की सेहत, प्रोबायोटिक बैक्टीरिया और इंसुलिन सेंसिटिविटी के लिए वह उतना बढ़िया होगा।

हैंडलूम की बात ही कुछ और है!

जिन चीजों को तैयार करने में वक्त लगता है, वे बेहद खूबसूरत होती हैं। इस बात का प्रतीक है बुनकरों द्वारा तैयार की गई हैंडलूम की साड़ियां... कुछ समय से ये काफी चलन में हैं। साथ ही हर वर्ग की महिलाओं पर खूब जंचती भी हैं। इस साड़ी की स्टाइलिंग कैसे करें, बता रही हैं अंकिता बंगवाल

अंजना को हर महिला की तरह साड़ियों का बड़ा शौक है। वह हर मौके पर एक नई साड़ी खरीदती और पहनती है। उसका मानना है कि भारतीय परंपरा की पहचान है, साड़ी। हर रंग और विभिन्न डिजाइन वाली साड़ियों की उसके पास भरमार है। कुछ समय से उसको हैंडलूम साड़ियों का भी चस्का लगा है। हैंडलूम साड़ियों की खास बात भी यही है कि उसे पहनने पर किसी भी महिला की पर्सनैलिटी ज्यादा निखर जाती है। दिखने में ही नहीं, बल्कि पहनने में भी हैंडलूम की साड़ियां काफी आरामदायक होती हैं। वे पर्यावरण के लिए भी अनुकूल होती हैं। बांधनी, इकत, बोम्काई या कोटपाड हो, सभी तरह की साड़ियों की हमारे दिल में एक विशेष जगह होती है। तमाम सितारे और राजनीतिक हस्तियां भी अकसर हैंडलूम साड़ियों में नजर आती हैं। यही वजह है कि यह साड़ी युवाओं के बीच भी काफी लोकप्रिय होती जा रही हैं। अंजना भी आजकल इन्हें पहनने के नए तरीके खोज रही है। आप भी कुछ नए तरीकों से इन हैंडलूम साड़ियों की स्टाइलिंग कर सकती हैं।

यूं करें चुनाव

रेशम की खंडवा साड़ियों से लेकर बढ़िया सूती पोचमपल्ली साड़ियों तक, सुंदर रंग और टेक्सचर में हैंडलूम की साड़ियां उपलब्ध होती हैं, जिनका चुनाव करना आपके लिए मुश्किल हो सकता है। इसलिए अपने खास मौके और बॉडी टाइप के अनुसार, इन्हें चुनना सही रहेगा। उदाहरण के लिए, हल्के गहरे बॉर्डर वाली हल्की वजन वाली बोम्काई साड़ी पहनने से न केवल आप स्टाइलिश दिखेंगी बल्कि दुबली भी। इसी तरह, भारी डबल-इकत या पोचमपल्ली साड़ी किसी भी इवेंट के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकती है, जबकि कोटपाड साड़ी आपको फॉर्मल लुक देगी।

कला है साड़ी को बांधना

एक बात का ध्यान रखें कि हैंडलूम साड़ियां आपकी अन्य साड़ियों से अलग होती हैं, इसलिए इसे पारंपरिक तरीके से बांधने की बजाय कुछ नए तरीके से बांधें। पल्लू की छोटी प्लीट्स बनाकर आप इसे पैंट के साथ पहनेंगी, तो एक नया लुक आएगा। यदि ऑफिस के लिए पहनना चाहती हैं, तो पूरे बाजू वाले हाई-नेक ब्लाउज का चुनाव करें। साथ ही इसके साथ बेल्ट पहन सकती हैं। कम आभूषण पहनें। आप चाहें तो साड़ी को धोती की तरह भी पहनी सकती हैं और चौड़ी बेल्ट का इस्तेमाल कर पल्लू को अपनी कमर पर बांध सकती हैं। अपने लुक को आकर्षक बनाने के लिए इसे ऑफ-शोल्डर ब्लाउज के साथ पहनें। आजकल फ्रंट-पल्लू स्टाइल में साड़ी पहनने का भी चलन है, तो आप भी साड़ी ऐसे पहन सकती हैं। कोई प्यारा सा नेकपीस और एक क्लासिक क्लच से अपनी साड़ी की खूबसूरती भी बढ़ा सकती हैं।

सही स्टाइलिंग है जरूरी

बाउंडलेस ब्यूटी की संस्थापक फैशन स्टाइलिस्ट निक्की खन्ना कहती हैं, 'बीते कुछ समय में हैंडलूम साड़ियों को काफी पसंद किया गया है। कई महिलाएं इसे खरीद तो लेती हैं लेकिन इनके सिंपल लुक की वजह से वे समझ नहीं पातीं कि इसे स्टाइल कैसे करें। मेरे पास इस तरह के कई सवाल आते हैं। आप यदि स्लीवलेस ब्लाउज के साथ हैंडलूम की साड़ी पहन रही हैं तो साथ में लंबा-सा नेकपीस पहनें। हैंडलूम साड़ियों के साथ ऑक्सिडाइज्ड और एंटीक ज्वेलरी अच्छी दिखती हैं। स्टेटमेंट ईयररिंग्स और रिंग्स पहन कर आप मिनिमल और शानदार लुक पा सकती हैं। साथ ही अगर आपका वजन थोड़ा ज्यादा है और लंबाई कम है, तो आप गहरे रंग की पतले बॉर्डर वाली साड़ी चुनें, इससे आप लंबी और पतली दिखेंगी। कोशिश करें कि आपकी एक्सेसरीज बहुत ज्यादा चटख और तड़क-भड़क वाली न हो। बोल्ड फॉर्मल लुक के लिए आप इसके साथ ऑक्सफोर्ड जूते भी पहन सकती हैं।'

स्टाइलिस्ट मानते हैं कि हैंडलूम साड़ियों को भी अन्य परिधानों की तरह लेयर करके पहना जा सकता है। जरूरी है कि आप इन्हें सही ढंग से लेयर करना जानें। हाथ से बुना श्रग या फिर लंबी ए-लाइन जैकेट हैंडलूम साड़ियों के साथ बेहतर दिखेंगी। यह आपके लुक को और निखार सकती है। आप अलग-अलग तरह के ब्लाउज के साथ भी प्रयोग कर सकती हैं। मोनोक्रोमैटिक लुक के लिए टोनल ब्लाउज पहन सकती हैं या कलर-ब्लॉकिंग के लिए कॉन्ट्रास्ट का चुनाव कर सकती हैं। वहीं इनके साथ सही एक्सेसरीज भी बेहद जरूरी है। यदि हैंडलूम साड़ी पहनकर किसी पार्टी में जा रही हैं, तो एक सुंदर सा क्लच शानदार लगेगा। ऑफिस के लिए सिंपल-सा हैंडबैग ठीक रहेगा। यदि थोड़ा ग्लैमरस तड़का लगाना चाहती हैं, तो लेदर या सीक्वेन बेल्ट चुनें। अपनी एक्सेसरीज को सिंपल ही रखें। आप हैंडलूम साड़ी के साथ हील्स वाले फुटवियर बेधड़क होकर पहन सकती हैं।

मेकअप की बारी

आप किसी भी एथनिक वियर के साथ सिर्फ काजल ही लगाएं, तो भी वह आपके लुक को पूरा करने के लिए काफी होता है। यह आपकी आंखों को आकर्षक और सुंदर दिखाता है, इसलिए बाकी मेकअप सादा ही करें। फॉर्मल लुक के लिए काजल के साथ लिप बाम ही काफी है। यदि पार्टी या किसी उत्सव में हैंडलूम साड़ी पहन रही हैं, तो चटख लाल रंग के शेड की लिपस्टिक लगा सकती हैं। वहीं आप किसी भी तरह की हेयरस्टाइल रख सकती हैं। मेसी हेयरस्टाइल रखकर चिक लुक पा सकती हैं। क्लासिक स्लीक जूड़ा बनाकर थोड़ा मॉर्डन लुक दे सकती हैं या फिर फिशटेल ब्रेड भी आप पर खूब फबेगा।

यूं शुरू हुआ हैंडलूम उद्योग

बुनकरों की कलात्मकता के साथ-साथ भारतीय हथकरघा उद्योग भारतीय संस्कृति की विविधता को प्रदर्शित करता है। 4.3 मिलियन से अधिक लोग प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से इस उद्योग से जुड़े हैं। कृषि के बाद यह भारत की ग्रामीण आबादी के लिए दूसरा सबसे बड़ा रोजगार का श्रोत है। घरेलू उत्पादों और उत्पादन इकाइयों को नया जीवन प्रदान करने के लिए 7 अगस्त 1905 को देश में स्वदेशी आंदोलन शुरू हुआ था। स्वदेशी आंदोलन की याद में ही 7 अगस्त को राष्ट्रीय हथकरघा दिवस मनाने का निर्णय लिया गया। भारत के कुल वस्त्र उत्पादन का लगभग 30 प्रतिशत कपड़ा इन्ही हथकरघा उद्योगों द्वारा तैयार किया जाता है।

साथ न छूटे

इन शौकों का !

पिछले पांच महीने हम सबके लिए बेहद अहम रहे हैं। कोरोना महामारी की वजह से हम जो घर में रहे, तो सीख ली कई अच्छी आदतें भी। इनमें से किन आदतों को हमेशा के लिए अपने साथ रखें, बता रही हैं जयंती रंगनाथन

लॉक डाउन से पहले हमारी जिंदगी कैसी थी? कुछ याद है? सुबह उठ कर वॉक पर जाना, आने के बाद घर के काम निपटाना, ऑफिस के लिए तैयार होना और नाश्ते के बाद ऑफिस के लिए निकल जाना। सप्ताहांत में सुबह देर तक सोना, लंच के लिए बाहर जाना, फिल्म थियेटर में फिल्म देखना और दोस्तों के साथ पार्टी करना। उस भागदौड़ भरी जिंदगी में सोचने का वक्त ही नहीं था। बच्चों का स्कूल, उनकी रोजमर्रा की दिनचर्या, उनकी जरूरतों के साथ तालमेल बिठाते हुए दिन कब फुर्र हो जाता था, पता ही नहीं चलता था।

फिर मार्च में दस्तक दिया कोरोना वायरस ने। हम सबने वो किया, जो जिंदगी में कभी नहीं किया था। लॉकडाउन में अपने-अपने घरों में सिमट गए। उस समय हम थे और हमारा परिवार था। साथ था, एक भयानक-सा डर। हमने कई अच्छी आदतें पाल लीं। सुबह समय पर उठ कर घर की साफ-सफाई, खाना बनाना, सेहत दुरुस्त रखने के लिए व्यायाम और योग करना, समय पर कंप्यूटर ऑन करके ऑफिस का काम करना और दिन भर काम के साथ घर का काम संभालना, बच्चों को व्यस्त रखना, सबकी सेहत का ख्याल रखना जैसी और भी कई काम करना। इस दौरान हम सबने अपने-अपने परिवार के साथ ढेर सारा वक्त बिताया, घर पर अच्छी और हेल्दी चीजें बनाकर खाईं, घरेलू टिप्स आजमाए। अब जब जिंदगी धीरे-धीरे सामान्य हो चली है, क्या आप उन आदतों से पीछा छुड़ा लेंगी, जो आपने पिछले पांच माहों में पाली है? एक मिनट रुक कर सोचिए, इनमें से कुछ आदतें ऐसी हैं, जिन्होंने आपको अंदर-बाहर से मजबूत बनाया है। कोरोना महामारी से हमें जल्द ही निजात मिल जाएगी, पर इन अच्छी आदतों को छोड़ने की के बारे में सोचिएगा भी नहीं क्योंकि ये आदतें हैं फायदे वाली:

कौन सी है ये आदतें

1 सुबह जल्दी उठ कर योग और व्यायाम करने की आदतः अपने आपको सेहतमंद रखने के लिए आपने जो सुबह जल्दी उठना शुरू किया, योग करने लगीं, रस्सी कूदने लगीं, वॉक करने लगीं, इस आदत को आप जारी रखिए। इस आदत की वजह से पिछले पांच महीने में आपकी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ गई है। इसे जारी रखिए और दिन की शुरुआत हमेशा व्यायाम से कीजिए, जिससे आपको पूरे दिन के लिए पॉजिटिव ऊर्जा मिल जाएगी।

2 मास्क और सामाजिक दूरीः बेशक मास्क पहनने की वजह से हमारे चेहरे का मेकअप अधूरा रह जाता है। पर मास्क हमें कई मौसमी इंफेक्शन और बीमारियों से बचाता है। ऑटो, टैक्सी, बस, ट्रेन, मेट्रो आदि में हम अनजाने लोगों के साथ सफर करते हैं। अगर इनमें से किसी को भी एलर्जी है, इंफेक्शन है तो आसानी से आप तक पहुंच सकता है। सफर करते समय मास्क पहन कर इस इंफेक्शन से आप बच सकती हैं।

3 हेल्दी खाने की आदतः इन पांच महीनों में रसोई की कमान पूरी तरह संभालते हुए आपने पौष्टिक खानपान बनाया और अपने परिवार की सेहत का पूरा ख्याल रखा। समय बचाने के लिए आपने पहले से मसाले तैयार करके रखे, कई किस्म की ग्रेवी बना कर फ्रिज में रखा, ये आगे भी जारी रखिए। इससे आपको खाने में शुद्धता तो मिलेगी ही, साथ ही आपका काम भी आसान होगा।

4 घरेलू टिप्स पर जोरः पिछले पांच महीनों में आप ब्यूटी पार्लर नहीं जा पाई। कभी आपने खुद से अपने बाल ट्रिम कर लिए तो कभी अपने पति के हाथ में कैंची थमा दी। घर पर उपलब्ध सामग्री से आपने कई तरह के फेस मास्क बनाए, कभी चेहरे पर चंदन और हल्दी लगाया तो कभी टमाटर और नीबू का पेस्ट। आपको खुद लग रहा होगा कि आपकी स्किन पहले से कहीं ज्यादा खिल गई है। ये काम आप आगे भी जारी रख सकती हैं। घर पर बने फेस मास्क में किसी तरह का केमिकल नहीं होता और आपकी त्वचा को लंबे समय तक पोषण मिलता है।

5 किताबों का साथः लॉकडाउन में आप बाहर नहीं जा पाती थीं। दोस्तों के साथ शाम की गपशप, घूमना-फिरना बंद था। आपने किताबों से दोस्ती कर ली थी। घर की लाइब्रेरी को झाड़-पोंछ कर आपने पसंदीदा किताबों को रोज पढ़ना शुरू किया। ऑडियो बुक्स में कहानियां सुनने लगीं। पता ही नहीं चला कि दिन के दो-तीन घंटे कैसे गुजर जाते थे। इस आदत का साथ ना छोड़ें। किताबों की दुनिया आपको बहुत-कुछ सिखाती है। अपने व्यस्त समय का कुछ हिस्सा किताबों को भी देती रहें।

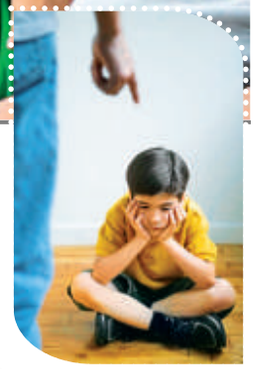
ये आदतें छोड़ सकती हैं आप

1 लॉक डाउन में अनिश्चितता की वजह से जो तनाव आपने पाला था, उससे निजात पा लीजिए। अब सोचिए कि भविष्य बेहतर बनाने के लिए आप क्या कर सकती हैं।

2 घर अंदर लगभग कैद से हो जाने के कारण से हम सब ठीक से तैयार होना जैसे भूल ही गए थे। अब आप अपनी मनपसंद ड्रेस या साड़ी पहनने की आदत वापस डाल लीजिए।

थप्पड़ नहीं, प्यार से सिखाएं अनुशासन का पाठ

एक चांटा मारकर बच्चे के सवालों या उसके गलत व्यवहार पर उस वक्त तो रोक लगा देंगी, पर इसका असर लंबे वक्त तक नहीं रहने वाला। बच्चे को कैसे सिखाएं अनुशासन का पाठ, बता रही हैं शाश्वती



आफिस में मेरे एक सहकर्मी हैं। वो अकसर कहते हैं कि मैं तो मार खा-खाकर बड़ा हुआ हूं। अब जब खुद पिता बन गया हूं तो भी बहुत कंट्रोल करने के बावजूद अपने बच्चों पर हाथ तो उठा ही देता हूं। पर, क्या चांटा मारकर बच्चे को सच में अनुशासन का पाठ सिखाया जा सकता है? पेरेंट्स, टीचर्स, शिक्षाविद और मनोवैज्ञानिक सब यह मानते हैं कि 'एक चांटा पड़ेगा' वाले तरीके से हम अपने बच्चे को भावनात्मक रूप से डराने के अलावा और कुछ नहीं कर रहे होते। हिटिंग किड्सः अमेरिकन पेरेंटिंग एंड फिजिकल पनिशमेंट नाम की रिपोर्ट के मुताबिक, 'जिन बच्चों को अनुशासन सिखाने के नाम पर अकसर मारा जाता है, उन्हें मानसिक समस्याएं जैसे एंग्जाइटी और अवसाद से लेकर ड्रग्स आदि की लत लगने का खतरा ज्यादा होता है। ऐसे बच्चे खुद भी छुटपन में और बड़े होने पर भी हिंसक हो जाते हैं।'

यह सच है कि पिछले कुछ समय में बच्चों को अनुशासन का पाठ सिखाने के तौर-तरीकों में बदलाव आया है और साथ ही नए जमाने के अभिभावकों के बीच यह समझ भी बढ़ रही है कि बच्चे को कुछ अच्छा समझाने में हमारे कहे शब्द, हमारी मार से ज्यादा प्रभावी साबित होते हैं। बच्चों को अच्छी चीजें हमें सिखानी होंगी और कुछ सिखाने के लिए जरूरी नहीं है कि सजा ही दी जाए। अच्छा खुद से एक सवाल पूछकर देखिए? गैस चूल्हा बच्चों के लिए खतरनाक है। उन्हें उससे दूर रहना चाहिए। यह बात बच्चे को सिखाने के लिए आप चूल्हे से उनका हाथ नहीं जलाती हैं ना? उन्हें बोलकर समझाती ही हैं ना? फिर कोई और बात उन्हें मारकर सिखाने की जरूरत ही क्यों है? परवरिश से जुड़ा अपने सोचने का तरीका बदलकर देखिए, फिर आपको कभी अपने बच्चे पर हाथ उठाने की जरूरत ही महसूस नहीं होगी। इस बात को समझिए कि आप बच्चे की पहली टीचर हैं और मारने, चीखने व चिल्लाने से बच्चा कुछ नया और अच्छा नहीं सीखने वाला। बच्चे को सिखाने का प्रभावी तरीका क्या-क्या हो सकता है, आइए जानें:

आप अभिभावक हैं, बुली नहीं

आपके द्वारा बनाए नियम को तोड़ने पर क्या आपका बच्चा भी सहम उठता है? जवाब अगर हां है तो सोचकर देखिए कि इसका बच्चे के आत्मविश्वास और आपके साथ उसके रिश्ते पर क्या असर पड़ेगा? अगर बच्चे के साथ रिश्ते के इस इक्वेशन में बदलाव लाना चाहती हैं तो परवरिश का अपना तरीका बदलिए। बच्चे के हाथ में कैंची देखकर उसे डांटकर सिर्फ कैंची छीन लेने से बात नहीं बनेगी। आपको उसे समझाना पड़ेगा कि आपने उसके हाथ से कैंची क्यों छीनी। बच्चे बेवकूफ नहीं होते। अपने किसी व्यवहार का कारण अगर आप उसे बताएंगी तो तय मानिए, अगली बार कम-से-कम वही हरकत वह नहीं दोहराएगा।

एक-दूसरे पर चिल्लाना किसी काम का नहीं

आपकी बेटी शाम में देर से घर लौटी। वह अपने दोस्तों के साथ कहीं बाहर गई थी, आपसे पूछकर। पर, लौटी आपके द्वारा तय समय-सीमा से आधा घंटा लेट। फिर क्या था, घर में घुसते ही आप उस पर चीखने-चिल्लाने लगीं। बदले में बेटी ने भी आपको हिटलर बता दिया। पर, इस चीखने-चिल्लाने से फायदा क्या हुआ? आपकी बेटी ने क्या उससे कुछ नया सीखा? नहीं ना? तो अगली बार से ऐसा करने से बचें। दोनों के गुस्से को शांत हो जाने दें। अगली सुबह बेटी को अपनी बात समझाएं ताकि वह आपके पक्ष को समझे भी और अपनी बात आपको समझा भी सके।

एक लिस्ट आपकी वाली

यह तो तय है कि बच्चे और आपके रिश्ते में अंत में आपकी ही चलेगी। आपका व्यवहार लचीला हो सकता है, आप बच्चे की बात समझ सकती हैं, पर कुछ चीजों पर में अंत में आपकी बात को ही बच्चे को मानना होगा। अपने घर में ऐसा रूलबुक बनाकर रखें। छुटपन से ही बच्चे को वो नियम सिखाएं। मसलन, वह गाली-गलौच का इस्तेमाल नहीं कर सकता। उसे सबके साथ सलीके से पेश आना होगा। अगर बच्चा इन नियमों को तोड़ता है, तो उसके लिए कुछ सजा भी तय करें। जैसे दो-तीन दिनों तक टीवी नहीं देखना या फिर मनपसंद खिलौना जब्त कर लेना आदि।

हिंसा सहेंगे, हिंसा सीखेंगे

बात-बात पर अगर आप अपने बच्चे पर हाथ उठाती हैं तो इस बात की काफी आशंका है कि कुछ ही दिनों में स्कूल से आपके बच्चे की शिकायत आने लगे कि वह अपने दोस्तों को पीटता या पीटती है। बच्चे अपने अभिभावक को जैसा करते हुए देखते हैं, वैसा ही सीखते हैं। उन्होंने छोटी-सी उम्र में आपसे सीख लिया है कि अपनी बातें मनवाने के लिए मारपीट सबसे अच्छा तरीका है। बच्चे में बेहतरी लाने के लिए आपको अपना तौर-तरीका बदलना होगा। अगर बच्चा कोई शैतानी करे तो आप उसे कह सकती हैं कि मैं तुमसे बहुत गुस्सा हूं। सामने वाली कुर्सी पर जाकर बैठो और पांच मिनट बाद मुझे बताओ कि मैं तुमसे क्यों गुस्सा हूं। कुछ देर बाद बच्चे को विस्तार से समझाएं कि उसने क्या गलती की है और उसका यह व्यवहार क्यों गलत है। बच्चे को समझाने का यह एक तरीका है। आप अपने स्तर पर ऐसे नए-नए तरीके विकसित कर सकती हैं।

बच्चे की हर पल है आप पर नजर

सिर्फ एक अभिभावक के रूप में आप ही बच्चे पर नजर नहीं रखती हैं। बच्चा भी आप पर नजर रखता है और वह भी हर पल। लॉकडाउन के इस दौर में तो और भी ज्यादा। अगर आपको अपने बच्चे से शिकायत है कि वह अपने गंदे कपड़े वॉशिंग मशीन में नहीं डालता है, तो इस बात की संभावना है कि वह आपको भी ऐसा ही करते देखता हो। पहले अपनी आदतों को सुधारें और फिर बच्चे से यह अपेक्षा रखें कि वह आपकी सारी बात मानें। बच्चे अपने दोनों अभिभावक के व्यवहार से भी सीखते हैं। आप दोनों आपस में जैसे बातचीत करेंगे, व्यवहार करेंगे, बच्चा भविष्य में वैसा ही बनेगा।

(क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. राखी आनंद से बातचीत पर आधारित)

राशिफल / सरिता गुप्ता
22 अगस्त-29 अगस्त, 2020

भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

अपने पराक्रम और सामर्थ्य पर विशेष भरोसा होगा। मित्रों से मुलाकात होगी। घर के सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। माता का विशेष आशीष बना रहेगा। बड़े व्यवसायियों को अपना व्यवसाय बढ़ाने का अवसर प्राप्त होगा।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)

धन धन लाभ होने की संभावना है। प्राइवेट नौकरी करने वालों के लिए समय अच्छा है। अपने घर का सपना पूरा हो सकता है। खेल-कूद से जुड़े युवाओं को नए अवसर प्राप्त होंगे। कला के क्षेत्र में काम करने वालों के लिए भी समय अनुकूल रहेगा।

मिथुन (21 मई-21 जून)

अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। दांपत्य जीवन में विशेष समय देने का लाभ मिलेगा। छोटे भाई-बहन को नौकरी मिल सकती है। ट्रेडिंग करने वाले व्यवसायी को विशेष लाभ मिलने की संभावना है। परिश्रम का लाभ मिलेगा।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)

व्यवसाय में विशेष लाभ मिलने की संभावना है। नए व्यवसाय को प्रारंभ करने का विचार होगा। धन लाभ संभव है। युवाओं को पढ़ाई के लिए विदेश जाने का अवसर प्राप्त होगा। कामकाजी महिलाओं के कार्य को सराहा जाएगा।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

भाग्य का साथ मिलेगा। पिता से धन लाभ हो सकता है। नया घर खरीदने की योजना बन सकती है। व्यवसाय में वृद्धि की संभावना है। नए निवेश का लाभ मिलेगा। नौकरी में बदलाव संभव है। लोन के लिए आवेदन दिया है, तो लोन मिल जाएगा।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

शुभ कार्यों को करने का अवसर प्राप्त होगा। धार्मिक कार्यक्रमों में हिस्सा ले सकती हैं। मित्रों के साथ समय गुजारने का अवसर प्राप्त होगा। दोस्तों से बहुत दिन बाद मुलाकात होगी। यात्रा का लाभ मिलेगा। लंबी दूरी की यात्रा संभव है।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

नए लोगों से मुलाकात होगी। सामर्थ्य में वृद्धि होगी। परिवार के वरिष्ठ सदस्यों का सहयोग प्राप्त होगा। वाहन का सुख प्राप्त होगा। निवेश के लिए पार्टनर की तलाश पूरी होगी। आप अपनी वाणी से सबको प्रभावित करेंगी। परिश्रम का लाभ प्राप्त होगा।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

अनुकूल समय का लाभ मिलेगा। मन प्रसन्न रहेगा। शुभ कार्यों को करने का अवसर प्राप्त होगा। संतान का सुख एवं सहयोग प्राप्त होगा। बड़े व्यवसायियों को भी अपने व्यवसाय को बढ़ाने का अवसर प्राप्त होगा।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

यात्रा का लाभ मिलेगा। विदेश यात्रा संभव है। कार्य-व्यवसाय में तरक्की मिलने से प्रसन्नता होगी। नए लोगों से मुलाकात होगी। सामर्थ्य में वृद्धि होगी। उच्च शिक्षा के लिए आपको विशेष परिश्रम करना होगा।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

घर-परिवार का भरपूर साथ मिलेगा। अपने अनुभव का लाभ भी मिलेगा। सहकर्मियों से सहायता प्राप्त होगी। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। संतान के लिए समय अनुकूल है। संतान पक्ष से प्रसन्नता प्राप्त होगी। बहुत दिनों से रुका हुआ काम शुरू होगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

शुभचिंतकों का सहयोग मिलेगा। बच्चों पर विशेष ध्यान देना होगा। प्रेम करने वाले युवा अपने विवाह की बात कर सकते हैं। सप्ताह के अंत में घूमने-फिरने का विचार हो सकता है। दांपत्य जीवन में सुख एवं सहयोग प्राप्त होगा।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

भाग्य का साथ मिलेगा। घर खरीदने का सपना पूरा होगा। मन प्रसन्न रहेगा। युवाओं के विवाह की बात होगी। घर में मांगलिक कार्य का आयोजन संभव है। कलाकारों के लिए समय अनुकूल है। नया व्यवसाय प्रारंभ करने की बात होगी।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। ग्रहों की स्थिति अनुकूल है। कार्यों में सफलता के योग बन रहे हैं। कार्यक्षेत्र में आप नई योजना बना सकती हैं। कामकाज में नई तकनीक, हुनर या मशीनरी का उपयोग संभव है। विद्यार्थियों के लिए बहुत अच्छा समय है। बचत की योजनाएं आप बना सकती हैं। नए रिश्ते बनेंगे। कामकाजी महिलाओं के लिए भी समय बहुत बढ़िया है। उधार दिया गया पैसा वापस मिलेगा। किसी महत्वपूर्ण व प्रभावशाली व्यक्ति से आपकी मुलाकात होगी। दफ्तर में सफलता के योग हैं। तरक्की होगी। निजी संबंध इस समय बढ़िया होंगे। परिवारिक सुख-शांति में बढ़ोतरी होगी। जल्दबाजी से काम करना नुकसानदायक हो सकता है। मेहनत व परिश्रम से सब काम सफल होंगे। सेहत को लेकर सतर्कता बरतें।

बेहतरी के लिए उपाय

- सात प्रकार के अनाज व दाल मिलाकर पक्षियों को नियमित रूप से डालें।
- किसी गरीब व्यक्ति को एक समय का भोजन कराएं।
- गाय की सेवा करें।
- हरी मूंग की दाल मंदिर में दान करें।
- किसी की मदद करने से पीछे नहीं हटें।

इस सप्ताह के टिप्स

खुशहाली वाली रोशनी

घर हमारा वह ख्वाब होता है, जिसे हमने खुद पूरा किया होता है। घर में रोशनी की सही व्यवस्था से यह ख्वाब खुशहाली भरी साबित हो सकती है। वास्तु के अनुसार कैसी हो घर की लाइटिंग, आइए जानें:

- डाइनिंग रूम में लाइटिंग की व्यवस्था करते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि लाइट्स का फोकस कमरे की दीवार या छत पर न हो। बेहतर होगा कि लाइटिंग का फोकस कमरे की साज-सज्जा की तरफ हो।
- लिविंग रूम घर की एक ऐसी जगह है, जहां घर के सभी सदस्य वक्त बिताते हैं। यह जगह पूरे घर की केंद्र बिंदु होती है, इसलिए यहां सबसे ज्यादा रोशनी होनी चाहिए। इससे घर में खुशियां बनी रहती हैं।
- अगर आपके लिविंग रूम में दक्षिण-पश्चिम दिशा में दीवार है तो वहां पर पूरे परिवार की एक तसवीर लगाएं और उस पर लाइट का फोकस रखें। इससे घर में समृद्धि आती है और परिवार के सदस्यों की सेहत भी दुरुस्त रहती है।
- वास्तु के अनुसार आप बेडरूम में टेबल लैंप का इस्तेमाल कर सकती हैं। साथ ही यहां फोटोग्राफ और पेंटिंग को फोकस करती हुई लाइट भी लगा सकती हैं।
- बेडरूम में पर्याप्त लाइटिंग होने के साथ इस बात का भी ध्यान रखें कि रोशनी आंखों को चुभे नहीं।
- रसोई में रोशनी की व्यवस्था करते वक्त यह ध्यान रखें कि वहां सभी हिस्सों में बराबर रोशनी हो, साथ ही वहां किसी भी तरह की छाया न के बराबर हो।